



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Утверждено»  
 Генеральный директор  
 МКП «Городской комбинат  
 Школьного питания»  
 М.М. Машурова Д.М.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод. молоко, соус кр.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Речка отварная с пассерованными овощами (крупа гречневая, лук репч., морковь, масло растит., соль йод.)	150	5,78	13,05	34,73	279,45	808
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	26	1,95	0,26	13,26	63,18	-
	Мандарины	170	1,36	0,34	12,75	59,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>656</b>	<b>26,65</b>	<b>17,67</b>	<b>72,76</b>	<b>556,63</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод. молоко, соус кр.) 80/30	120	17,67	2,85	10,78	139,43	978
	Речка отварная с пассерованными овощами (крупа гречневая, лук репч., морковь, масло растит., соль йод.)	200	7,7	17,4	46,3	372,6	808
	Чай с молоком (чай, молоко, вода)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	1009
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Мандарины	173	1,38	0,35	12,98	60,55	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>723</b>	<b>30,36</b>	<b>22,31</b>	<b>87,5</b>	<b>672,17</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	25/200	4,26	6,26	11,72	120,26	1000/998
	Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук репч., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус пр.осн.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	150	2,98	5,87	18,63	139,27	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	23	1,73	0,23	11,73	55,89	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	Яблоко свежее	140	0,56	0,56	13,72	62,16	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>878</b>	<b>23,58</b>	<b>33,74</b>	<b>88,01</b>	<b>750</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	Суп рисовый «Восточный» с фаршем (фарш говяж., крупа рисов., лук репч., морковь, томат. паста, чеснок, соль йодир.)	30/250	5,31	7,79	14,59	149,65	1000/998
	Котлета домашняя с соусом (говядина, свинина, хлеб, лук репч., яйцо, сухари, соль йод., масло раст., соус пр.осн.) 90/30	120	12,52	20,51	11,16	279,31	246а
	Пюре овощное (картофель, морковь, молоко, масло слив., соль йод.)	200	3,97	7,83	24,84	185,69	867
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,7	0,36	18,36	87,48	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	171	0,68	0,68	16,76	75,92	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>1037</b>	<b>27,37</b>	<b>37,6</b>	<b>110,72</b>	<b>890,72</b>		
<b>Полдник</b>	Корючки с яблоками (куча, сахар-песок, масло слив., яйцо, яйцо, соль, молоко, яблоки)	75	4,11	6,15	31,37	197,27	511
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
<b>Итого за полдник:</b>	<b>275</b>	<b>4,11</b>	<b>6,15</b>	<b>40,45</b>	<b>233,59</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Грузино»), крупа рисовая, молоко, вода, сахар, соль йод., масло сл.)	160/10	5,82	6,72	32,08	212,13	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	20/35	6,28	4,47	21,04	149,5	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Банан	258	2,32	0,77	32,51	146,29	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>683</b>	<b>14,42</b>	<b>11,96</b>	<b>94,71</b>	<b>544,24</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная «Улыбка» с маслом (хлопья «Грузино»), крупа рисовая, молоко, вода, сахар, соль йод., масло сл.)	200/10	7,19	8,31	39,63	262,04	53
	Бутерброд с сыром (сыр Российский, хлеб пшен.)	20/36	6,4	4,55	21,42	152,22	868
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Банан	267	2,4	0,8	33,64	151,39	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>733</b>	<b>15,99</b>	<b>13,66</b>	<b>103,77</b>	<b>601,97</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Закуска порционированная (помидоры свежие)	70	0,77	0,14	2,66	14,98	982
Уха Рыбцкая (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло-сливочное, соль)	25/200	4,47	8,2	13,3	144,83	17
Пюре I вариант с соусом крас.осн. (говядина, лук, картофель, соль йод., масло подсолн., вода, соус кр.)	110	7,85	9,58	11,04	161,75	193

<b>Учед</b>	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль)	180	5,56	5,06	42,67	238,49	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	24	1,8	0,24	12,24	58,32	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>829</b>	<b>22,34</b>	<b>23,46</b>	<b>109,38</b>	<b>737,97</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

<b>Обед</b>	Закуска порционированная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Уха Рыбачья (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, сафран)	30/250	5,56	10,2	16,55	180,24	17
	Тфтели I вариант с соусом крас.осн. (говядина, лук, хлеб, мука, соль йод., масло подсолн., вода, соус кр.) 80/30.	120	8,56	10,45	12,04	176,45	193
	Гарнир Забава (крупа гречневая, крупа рисовая, масло слив., соль йод.)	200	6,17	5,63	47,41	264,99	310
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С (смесь сухофруктов, вода, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>942</b>	<b>24,93</b>	<b>26,94</b>	<b>118,49</b>	<b>816,14</b>	
	Коржик «Загорский» (мука, сахар-песок, масло сл., яйцо, молоко, ванилин, масло подсол.)	75	5,53	7,74	48,98	287,7	414
	Чай с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	432
<b>Итого за полдник:</b>	<b>279</b>	<b>5,57</b>	<b>7,74</b>	<b>58,17</b>	<b>324,62</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

<b>Учед</b>	Колбета Мечта с маслом (минтай, свиная, крупа манная, яйцо, лук репч., сушен. папри., масло растит., соль йод., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251а
	<b>Итого за обед:</b>						

<b>Завтрак</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль вод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,88	0,25	12,75	60,75	-
	Группа свежая	154	0,62	0,46	15,86	70,07	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>629</b>	<b>20,75</b>	<b>20,23</b>	<b>71,73</b>	<b>551,98</b>		

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>	Котлета Мечта с маслом (минтай, свинина, крупа манная, яйцо, лук репч., сырари пшпр., масло растит., соль вод., масло сл.) 90/10	100	14,95	14,98	9,89	234,18	251а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль вод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Напиток из шиповника (шиповник, сахар, лимон, вода)	200	0,21	0,07	13,13	53,99	667
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Группа свежая	171	0,68	0,51	17,61	77,81	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>681</b>	<b>21,8</b>	<b>21,22</b>	<b>80,05</b>	<b>598,47</b>		

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	Рассолыник Ленинградский с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, картофель, морковь, лук репч., томат паста, масло подсолн., сырари солен., соль вод.)	20/200	4,18	5,92	13,62	129,52	167/998
	Гуляш мясной (говядина, лук репч., томат паста, мука, соль вод., масло подсол.) 50/50	100	11,7	12,47	3,59	176,43	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	150	3,93	4,4	21,86	142,7	843
	Чай с лимоном (чай, вода, сахар, лимон.)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,9	
	Яблоко свежее	141	0,56	0,56	13,82	62,6	
<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>24,31</b>	<b>23,95</b>	<b>87,28</b>	<b>669,97</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

	Рассольник Ленинградский с фаршем (фарш говяжий, крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, томат паста, майонез по вкусу, огурцы соленые, соль йод.)	20/250	5,13	7,27	16,72	152,82	167/998
Обед	Пудинг мясной (говядина, лук репчатый, томат паста, мука, соль йод., масло подсолнечное) 50/50	120	14,04	14,97	4,31	208,12	550
	Гарнир пшено отварное вязкое (крупа пшено, соль витаминизированная, масло сливочное, вода)	180	4,72	5,27	26,23	171,23	843
	Чай с лимоном (чай, вода, сахар, лимон.)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	152	0,61	0,61	14,9	67,49	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>991</b>	<b>29,15</b>	<b>28,83</b>	<b>101,08</b>	<b>780,31</b>	
Полдник	Булочка Поливная (мука, дрожжи пресс., соль йодир., сахар-песок, масло слив.)	75	5,17	7,99	39,41	250,2	325
	Молоко питьевое	200	5,8	6,4	9,4	120	106
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,97</b>	<b>14,39</b>	<b>48,81</b>	<b>370,2</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
Завтрак	Закуска порционированная (помидоры свежие)	90	0,99	0,18	3,42	19,26	982
	Котлета Нежная с соусом крас. осн (говядина, молоко, хлеб пш., лук репчатый, яйцо, сыр твердый, масло подсолнечное, соль йод., соус красный осн.) 80/30	110	14,97	14,61	14,41	248,2	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное йод.)	160	5,78	4,34	33,92	197,81	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, ваниль, корица) 200	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

Итого за завтрак:		590	24,98	19,49	85,41	616,11	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Закуска порционная (помидоры свежие)	100	1,1	0,2	3,8	21,4	982
	Полдник (печенье с маслом, крабовые палочки, сосиски, молоко, хлеб пш., лук репч., ябло, сушеный пшенич., масло подж., соль подж., соус крабовый осн.)	120	16,33	15,94	15,72	271,63	225/370
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл., соль подж.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимонная кислота, аскорб.)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
Итого за завтрак:		755	27,97	21,93	96,09	693,56	
Возрастная категория: 7-11 лет							
Обед	Закуска порционная (огурцы свежие)	70	0,56	0,07	1,75	9,87	982
	Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, лук, морковь, лук репч., масло раст., соль подж.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Индейка тушеная с морковью и луком (филе индейки, морковь, лук репч., масло раст., мука, томат паста, соль подж.)	120	16,38	6,89	5,46	149,4	1004
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль подж., масло сливочное)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Компот из изюма с витамином С (изюм, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	13,46	66,5	
Итого за обед:		829	34,83	19,43	103,78	729,2	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Закуска порционная (огурцы свежие)		100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
Суп картофельный с бобовыми, с фаршем (фарш говяж., картофель, лук, морковь, лук репч., масло раст., соль подж.)		25/250	10,8	9,31	18,28	200,1	157/998

<b>Обед</b>	Индейка тушеная с морковью и луком (филе индейки, морковь, лук репч., масло раст., мука, томат паста, соль йод.)	50/70	120	16,38	6,89	5,46	149,4	1004
	Перловка отварная (крупа перловая, вода, соль, йод, масло сливочное)		200	5,7	5,1	39,42	226,38	585
	Компот из яблок с витамином С (яблоко, сахар, лимонная кислота, аскорбиновая кислота, вода)		200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	Хлеб пшеничный йодированный		35	2,63	0,35	17,85	85,05	-
	Хлеб ржаной		33	2,18	0,4	13,07	64,55	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>963</b>	<b>38,59</b>	<b>22,58</b>	<b>117,64</b>	<b>828,09</b>		
<b>Полдник</b>	Пирожки печенье с мясом и рисом (тесто слоёв., фарш мясной с рисом, яйцо, масло раст.)		75	9,2	8,58	28,19	226,78	60
	Чай с молоком (чай, молоко)		50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>10,56</b>	<b>9,99</b>	<b>30,33</b>	<b>253,47</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Завтрак</b>	Яйцо перепелиное вареное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776а	
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	150/10	5,48	4,62	36,14	208,08	623	
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	14/32	5,26	3,74	17,6	125,04	-	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>521</b>	<b>14,8</b>	<b>11,7</b>	<b>86,05</b>	<b>508,66</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
<b>Завтрак</b>	Яйцо перепелиное вареное	1 шт.	1,64	1,47	0,09	20,15	776а	
	Каша молочная кукурузная с маслом (крупа кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йод., масло слив.)	190/10	6,85	5,78	45,18	260,1	623	
	Бутерброд с сыром (хлеб, сыр.)	16/32	5,48	3,9	18,36	130,48	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>1,82</b>	<b>1,67</b>	<b>13,22</b>	<b>75,19</b>	<b>986</b>	



	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>16,39</b>	<b>13,02</b>	<b>95,85</b>	<b>566,12</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>Обед</b>	Ши по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	15/200	4,69	6,26	5,68	97,77	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, сливко., соль йод., масло слив.) 85/10	95	15,39	12,14	1,16	175,47	995
	Рис отварной (крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	170	4,09	5,42	41,3	230,33	552
	Напиток с витаминами «Витпошка» (смесь сухая «Витпошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>731</b>	<b>27,81</b>	<b>24,37</b>	<b>91,16</b>	<b>695,15</b>	<b>-</b>
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>Итого за обед:</b>	Ши по - уральски из свежей капусты с фаршем (фарш говяж., крупа перловая, лук репч., морковь, капуста св., масло подсолн., соль йодир., томат. паста)	20/250	5,89	7,86	7,13	122,78	154/998
	Террин из горбуши с маслом сл. (горбуша, молоко, яйцо., соль йод., масло слив.) 85/10	105	17,01	13,42	1,28	193,94	995
	Рис отварной (крупа рисовая, вода, масло сл., соль йод.)	200	4,81	6,38	48,59	270,98	552
	Напиток с витаминами «Витпошка» (смесь сухая «Витпошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	<b>Итого за обед:</b>	<b>835</b>	<b>31,94</b>	<b>28,32</b>	<b>103,58</b>	<b>796,88</b>	<b>-</b>
<b>Подник</b>	Булочка «Три лепестка» (мука, сахар-песок, дрожжи, яйцо, масло сл.)	75	5,99	6,11	40,85	242,35	327
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603

Итого за подлиник:

275

7,35

7,52

42,99

269,04

Неделя 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод., молоко, соус ср.) 80/20	100	14,73	2,37	8,98	116,19	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	22	1,65	0,22	11,22	53,46	-
	Банан	214	1,93	0,64	26,96	121,34	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>686</b>	<b>22,59</b>	<b>7,06</b>	<b>85,81</b>	<b>497,1</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Фрикаделька из индейки с соусом красным (филе индейки, хлеб пш., лук репч., соль йод., молоко, соус ср.) 80/30	110	16,2	2,61	9,88	127,81	978
	Перловка отварная (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0	0	9,08	36,32	663
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
	Банан	235	2,12	0,71	29,61	133,25	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>745</b>	<b>24,95</b>	<b>8,11</b>	<b>94,25</b>	<b>549,72</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	(говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	20/200	3,97	5,77	10,81	111,07	165/998
	Котлета рыночная с маслом (кнители сух. панир., крупа манная, соль йод., масло раст., масло сл.) 90/5	95	14,76	9,54	14,4	202,5	626а
	Слив., соль йод.)	150	3,09	4,47	20,1	132,99	371
	(кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	159	0,64	0,64	15,58	70,6	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>884</b>	<b>27,68</b>	<b>21,14</b>	<b>106,43</b>	<b>726,68</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
	(говядина, картофель, капуста, свекла, морковь, лук репч., томат пасто, масло раст., йод. масло раст., масло сл.)	30/250	5,05	7,34	13,76	141,36	165/998
	Йод. масло раст., масло сл.)	90/10	15,54	10,04	15,16	213,16	626а
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	(кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669а
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Яблоко свежее	127	0,51	0,51	12,45	56,39	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>947</b>	<b>30,03</b>	<b>23,97</b>	<b>111,03</b>	<b>780,02</b>	
	Плюшка "Эстонская" с сыром (тесто слоеное дрожжевое, сыр, масло слив.)	75	8,46	11,72	28,41	253,52	328
<b>Подзник</b>	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
<b>Итого за подзник:</b>		<b>279</b>	<b>9,04</b>	<b>8,035</b>	<b>51,56</b>	<b>290,44</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
	Каша молочная Боярская (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, изюм, соль йод., масло слив.)	150	6,05	13,37	31,98	272,48	527
	Бутерброд с сыром и маслом (сыр Российский масло сл, хлеб пшени код) 20/10/31	61	7,86	13,38	14,62	210,37	893
<b>Завтрак</b>	Чай с молоком (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,6	603
	Мандарин	151	1,21	0,3	11,33	52,85	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>562</b>	<b>16,48</b>	<b>28,46</b>	<b>60,07</b>	<b>562,3</b>	<b>-</b>

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

Каша молочная <b>Возрская</b> (пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, ваниль, соль йод., масло слив.)	200	8,07	17,83	42,64	363,31	527
<b>Бутерброд с сыром и маслом</b> (сыр Российский жидко ст., хлеб пшени код.) <b>15/10/30</b>	55	7,09	12,06	13,19	189,68	893
<b>Чай с молоком</b> (чай, молоко)	200	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Мандарин</b>	150	1,2	0,3	11,25	52,5	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>17,72</b>	<b>31,6</b>	<b>69,22</b>	<b>632,18</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Закуска порционная помидоры свежие)</b>	60	0,48	0,06	1,5	8,46	982
<b>Суп картофельный с фаршем</b> (фарш говяж., картофель, морковь, лук реп., масло раст., соль йод.)	10/200	4,15	3,81	14,58	109,23	698/998
<b>Плов из говядины с овощами</b> (говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	55/165	20,08	30,21	43,46	526	523
<b>Компот из сухофруктов с вит С</b> (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	180	0,51	0	17,6	72,43	611а
<b>Хлеб пшеничный кодированный</b>	31	2,33	0,31	15,81	75,33	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>701</b>	<b>27,55</b>	<b>34,39</b>	<b>92,95</b>	<b>791,45</b>	-

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Закуска порционная помидоры свежие)</b>	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
<b>Суп картофельный с фаршем</b> (фарш говяж., картофель, морковь, лук реп., масло раст., соль йод.)	10/250	5,14	4,72	18,05	135,24	698/998
<b>Плов из говядины с овощами</b> (говядина, рис, морковь, лук реп., масло раст., томат, соль йод.)	75/215	24,18	36,38	52,35	633,59	523
<b>Компот из сухофруктов с вит С</b> (смесь сухофруктов, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,57	0	19,55	80,48	611а
<b>Хлеб пшеничный кодированный</b>	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-

**Обед**

	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	8,71	43,03	
<b>Итого за обед:</b>		<b>877</b>	<b>34,39</b>	<b>41,76</b>	<b>116,46</b>	<b>979,34</b>	-
	Булочка Жаворонок (тесто средн., масло слив., мука пш., сахар-песок, соль, ваниль, дрожжи, яйца)	75	6,15	4,58	38,34	219,18	347
Подник	Молоко питьевое в п/у	1/200	6	6,4	9,4	120	-

**Возрастная категория: 7-11 лет**

	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшени., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый)	120	15,84	9,35	7,28	176,63	743
<b>Завтрак</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив. соль йод., компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота))	180	3,71	5,36	24,12	159,59	371
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
		33	2,48	0,33	16,83	80,19	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>533</b>	<b>23,02</b>	<b>15,1</b>	<b>66,59</b>	<b>494,35</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

	Хлебцы рыбные из горбуши с соусом белым (горбуша св., хлеб пшени., молоко, яйца соль йод., масло сл., соус белый)	120	15,84	9,35	7,28	176,63	743
<b>Завтрак</b>	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло слив. соль йод., компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота))	200	4,12	5,96	26,8	177,32	371
	Компот из кураги с вит С (курага, сахар, лимон кислота, аскорб. кислота)	200	0,99	0,06	18,36	77,94	669a
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,4	20,4	97,2	-
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>23,95</b>	<b>15,77</b>	<b>72,84</b>	<b>529,09</b>	

**Возрастная категория: 7-11 лет**

<b>Обед</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем</b> (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль) кол.)	20/200	3,8	5,77	7,02	95,23	197/998
	<b>Пшениель мясной с соусом красным</b> (мясо говядина, свинина, хлеб пшен., соль вод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.) 90/30	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	<b>Перловка отварная</b> (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	150	4,28	3,83	29,57	169,79	585
	<b>Компот из изюма с вит С</b> ( изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	21	1,39	0,25	8,32	41,08	-
<b>Груша св</b>	156	0,62	0,47	16,07	70,98		
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>25,35</b>	<b>32,24</b>	<b>110,92</b>	<b>835,16</b>	

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

<b>Обед</b>	<b>Щи из свежей капусты с картофелем и фаршем</b> (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль) кол.)	30/250	4,84	7,34	8,94	121,2	197/998
	<b>90/30</b> свинина, хлеб пшен., соль вод., сухарь панир., яйцо, масло раст., соус красный ост.)	120	12,91	21,19	13,58	296,67	1055
	<b>Перловка отварная</b> (крупа перловая, масло слив., соль йодир.)	180	5,13	4,59	35,48	203,74	585
	<b>Компот из изюма с вит С</b> ( изюм, сахар, аскорбиновая кислота, лимонная кислота)	200	0,1	0,43	21,06	88,51	435
	<b>Хлеб пшеничный йодированный</b>	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
<b>Груша св</b>	170	0,68	0,51	17,51	77,35		
<b>Итого за обед:</b>		<b>1010</b>	<b>27,89</b>	<b>34,72</b>	<b>123,75</b>	<b>919,05</b>	
<b>Поддник</b>	<b>Булочка I ребецшок с повидлом</b> (мука, сахар-песок, дрожжи, молоко тв., яйцо, сахар-песок, повидло)	75	5,15	6,1	43,57	249,78	332
	<b>Чай с сахаром</b> (чай, сахар-песок)	200	0	0	9,08	36,32	663

Итого за полдник:

275

5,88

17,44

56,62

286,1

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	95	0,76	0,1	2,38	13,4	982
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сырари, соль йод., масло раст., масло слив.) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	246,03	246а
	Рис с овощами без томата (карта рисовая, морковь, лук реп., масло слив., соль йод.)	150	3,42	14,09	31,13	254,95	629
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>17,31</b>	<b>33,34</b>	<b>66,59</b>	<b>615,53</b>		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Закуска порционная (огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	982
	Котлета домашняя с соусом. (говядина, свинина, хлеб, лук реп., яйцо, сырари, соль йод., масло раст., масло слив.) 90/20	110	11,48	18,8	10,23	246,03	246а
	Рис с овощами без томата (карта рисовая, морковь, лук реп., масло слив., соль йод.)	180	4,1	16,9	37,35	317,93	629
	Компот из свежих яблок с витамином С (яблоки св., сахар-песок, витамин С)	200	0,15	0,15	12,65	52,55	668
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>18,78</b>	<b>36,25</b>	<b>78,03</b>	<b>703,51</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	982
	Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гов., картофель, горох, морковь, лук реп., соль йодир., масло растит.)	20/200	8,64	7,45	14,63	160,08	157/998
	Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук реп., масло подсол., томат, мука пшени., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	150	5,42	4,07	31,8	185,45	307
	<b>Итого за обед:</b>	<b>530</b>	<b>29,98</b>	<b>28,32</b>	<b>54,99</b>	<b>537,32</b>	

Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-
Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,34	31,3	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>31,58</b>	<b>28,71</b>	<b>79,9</b>	<b>704,14</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

**Обед**

Закуска порционная (томидоры свежие)	105	1,16	0,21	3,99	22,47	982
Суп картофельный с бобовыми и с фаршем (фарш гол., картофель, горох, морковь, лук репчат., соль йодир., масло растит.)	20/250	10,6	9,14	17,95	196,46	157/998
Мясо тушеное с морковью и луком (говядина, морковь, лук репчат., масло подсол., томат, мука пшениц., соль йодир.) 50/70	120	14,26	16,68	5,46	228,95	675
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йод.)	200	7,22	5,42	42,4	247,26	307
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200/4	0,04	0	9,19	36,92	431
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,5	46,94	-
<b>Итого за обед:</b>	<b>953</b>	<b>37,11</b>	<b>32,04</b>	<b>103,79</b>	<b>851,9</b>	

Подзник	Рогалик сахарный (куча, ол. масло, яйцо, сахар-песок, соль)	75	5,8	17,5	41,74	347,66	385
	Чай с молоком (чай, молоко)	50/150	1,36	1,41	2,14	26,69	603
<b>Итого за подзник:</b>		<b>275</b>	<b>5,5</b>	<b>73,08</b>	<b>61,9</b>	<b>374,35</b>	
<b>Итого за подзник:</b>		<b>295</b>	<b>5,88</b>	<b>17,44</b>	<b>56,62</b>	<b>401,04</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337
Каша молочная овсяная Грэнулес (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод.)	150	5,83	3,85	25,11	158,38	898a



<b>Завтрак</b>	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
	Бутерброд с маслом (масло слив, хлеб пшени.) 9/24	33	2,03	5,06	13,56	107,86	778	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Десерт фруктовый	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>541</b>	<b>16,73</b>	<b>18,36</b>	<b>72,05</b>	<b>520,29</b>		
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>								
	Молочное вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	337	
<b>Завтрак</b>	Каша Молочная овсяная Геркулес (крупа геркулесовая, молоко, сахар-песок, соль йод.)	200	7,77	5,13	33,48	211,17	898а	
	Сыр в индивидуальной упаковке	1 шт	1,37	2,98	0,88	35,82	-	
	Бутерброд с маслом (масло слив, хлеб пшени.) 11/21	фев.00	1,97	4,9	13,15	104,59	778	
	Какао-напиток (какао порошок, молоко 3,2%, сахар-песок)	200	1,82	1,67	13,22	75,19	986	
	Банан	1/100	0,6	0,2	19	80,2	-	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>18,61</b>	<b>19,48</b>	<b>80,01</b>	<b>569,81</b>		
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>								
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя родиток, лук репч., морковь, масло раст, соль кошер.)	20/200	3,72	5,67	10,5	107,88	694/998	
	Котлета Нежная с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.белопр., лук репч., яйцо, сухари панир, масло подсол. рапс.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225а/370	
	1 Арнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, молоко сливочное, соль йод.)	150	6,2	4,74	37,98	219,36	632	
	Напиток с витаминами «Виттошка» (смесь сухая «Виттошка, вода.)	200	0	0	19,4	77,6	1014	
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	20	1,5	0,2	10,2	48,6	-	
	Хлеб ржаной БХП	20	1,32	0,24	7,92	39,12	-	
	Мандарин	107	0,86	0,21	8,03	37,45	-	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>827</b>	<b>26,1</b>	<b>29,21</b>	<b>107,73</b>	<b>798,16</b>	
	<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
		Суп-лапша домашняя с фаршем (лапша домашняя родиток, лук репч., морковь, масло раст, соль кошер.)	25/250	4,65	7,08	13,12	134,84	694/998
	Котлета Нежная с соусом крас. осн (говядина, свинина, молоко, хлеб пш.белопр., лук репч., яйцо, сухари панир, масло подсол. рапс.) 80/30	110	12,5	18,15	13,7	268,15	225а/370	

<b>Обед</b>	1 арнир каша гречневая расщипчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль бел.)	180	7,43	5,69	45,58	263,23	632
	Напиток с витаминами «Витолшк» (смесь сухая витаминиз. вода)	200	0	0	19,4	77,6	1014
	Хлеб пшеничный йодированный БХП	30	2,25	0,3	15,3	72,9	-
	Хлеб ржаной БХП	30	1,98	0,36	11,88	58,68	-
	Мацдарин	137	1,1	0,27	10,28	47,95	-
<b>Итого за обед:</b>		<b>962</b>	<b>29,91</b>	<b>31,85</b>	<b>129,26</b>	<b>923,35</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка с повидлом «Осёлтняя» (мука, сахар-песок, дрожжи, масло сл. соли, ванил., повидло)	75	4,74	2,57	42,16	268,73	340
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	-
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>5,1</b>	<b>5,4</b>	<b>65,7</b>	<b>328</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 7-11 лет</b>			<b>10,038</b>	<b>13,16875</b>	<b>37,314</b>	<b>564,384</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 7-11 лет</b>			<b>9,257</b>	<b>10,67</b>	<b>35,601</b>	<b>275,442</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 7-11 лет</b>			<b>5,052</b>	<b>7,767</b>	<b>35,975</b>	<b>221,026</b>	
<b>Среднее значение за период по завтракам 12 лет и старше</b>			<b>15,7325</b>	<b>12,06</b>	<b>57,7525</b>	<b>643,92</b>	
<b>Среднее значение за период по обедам 12 лет и старше</b>			<b>11,213</b>	<b>13,307</b>	<b>53,158</b>	<b>754,516</b>	
<b>Среднее значение за период по полдникам 12 лет и старше</b>			<b>7,9653</b>	<b>11,058</b>	<b>47,051</b>	<b>321,743</b>	